



指導・解説:

谷川 聡

筑波大学大学院・人間総合科学研究科講師
110mH現日本最高記録保持者

実技協力:

筑波大学陸上競技部

DVD No.
619-S全3枚セット特別価格 **18,900円**

各枚 7,350円 (税込・送料別)

谷川氏のスプリント・ハードル理論を映像でわかりやすく紹介!!

HURDLER'S DRILL

減速知らず!
ハードラーのための
姿勢&動きづくり

動きのメカニズムから生まれた “いちばん速く跳ぶ”ドリル集

ハードル競技には多くのテクニックがありますが、特に重要だといわれているのが、「踏み切り」と「着地」の技術です。そこでこのDVDでは、いかにスムーズに踏み切りを行い、いかに減速せずに次の動作につなげていくかという点にスポットを当てています。

ポイントは踏み切りの仕方、上体の姿勢、股関節の使い方など多岐に渡ります。これらを一度に網羅しようとすると難しいようですが、的確な「分習」を行うことで確実に動きが変わってきます。

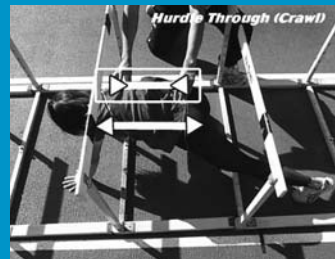
もちろん本作でも、シンプルで目的がはっきりとしたドリルを多数紹介しています。指導者の立場に立ち、各ドリルに「良い例・悪い例」をつけ、分かりやすく解説しています。

記録が伸びないのには、どこかに原因があるもの。

選手の癖や短所を見つけ、的確なアドバイスをするためにも、このシリーズは必見です。

このDVDで100mH、110mH競走におけるスプリント・ハードルドリルをしっかりと身に付けてください!

持っている力を生かす
ハードリング



さらに伸ばすための
トレーニング

619-1 [44分]

ハードラードリルの概要と「テイクオフ、ランドオン」

619-2 [49分]

4つのポイントを確認するウォーキング・ステップドリル

619-3 [36分]

ステップドリルとハードラートレーニング

裏面
各巻の詳細については
をご覧ください!!

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

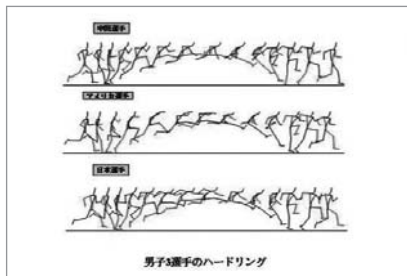
FAX.03(3818)6656

HURDLER'S DRILL 減速知らず! ハードラーのための姿勢&動きづくり

619-1 ハードラードリルの概要と「テイクオフ、ランドオン」[44分]

前半は今回のシリーズの概要を収録しています。全てのドリルの目的と意味について解説しているので、まずはこちらをご覧ください。

後半にはテイクオフ、ランドオン(踏み切り、着地)のためのドリルを紹介しています。効率のいい動きをするための基本であり、今作の大きなテーマのひとつでもあります。



▶ Introduction

▶ Take-off / Land-on Drill

踏み切りから空中を経て、着地するまでの姿勢を様々な方法で練習します。無駄な動きを生じさせないための、姿勢づくりドリルです。

- ◎Take-off Lead Leg with Sprint
- ◎Land-on
- ◎Land-on from Steps
- ◎Up-Hill Take-off with Sprint
- ◎Down Hill Land-on with mini hurdle



ハードルを越えてから上体を前方に向け



619-2 4つのポイントを確認するウォーキング・ステップドリル [49分]

ハードル競技において重要な4つのポイント、【①親指で地面をとらえる、②姿勢の維持、③腰の入れ替え、④両脚の挟み込み】を習得するためのドリルを紹介しています。歩きながら、ステップを踏みながら行う、基本的なドリル練習です。

▶ Walk Step Drill①

狭い間隔にハードルを置き、ウォーキングやステップをしながら姿勢づくりを行います。4つのポイントを、じっくりと確認できるドリルです。

- ◎Lead Leg
- ◎Trail Leg
- ◎Lead Leg 2Skip
- ◎Trail Leg 2Skip
- ◎Lead -Trail Leg 2Skip
- ◎Lead Leg 1Step
- ◎Trail Leg 1Step

▶ Walk Step Drill②

ハードルの間隔を少し広げ、ダイナミックに動きづくりを行います。姿勢の維持や腰の入れ替えなど、跳躍を伴いながら確認していきます。

- ◎Lead Leg 1Step Take-off 股関節の挟み込み
- ◎Trail Leg 1Step Land-on 腰の入れ替え
- ◎Lead Leg 3Step Take-off 姿勢の維持
- ◎Trail Leg 3Step Land-on 上体の姿勢
- ◎One Step Hurdle Lead -Trail Leg
- ◎3Step Lead -Trail Leg



619-3 ステップドリルとハードラートレーニング [36分]

第2巻の「4つのポイント」を引き続きテーマにしています。硬いボールが跳ねるような体の使い方を習得するステップドリルと、スムーズな股関節の入れ替えを目的としたオズドリルを紹介しています。また、後半にはハードラーとして重要な、股関節と体幹のエクササイズを多数収録しています。

▶ Step Drill

ステップを基に、上半身の姿勢維持を目的に行います。全身を棒のように軸を保ち、上体を真っ直ぐにしてドリルを行っています。

- ◎Take-off Lead Leg with Sprint
- ◎1Step
- ◎3Step
- ◎Lead Leg 1Step Kick drill
- ◎Lead Leg 3Step

▶ OZ Drill

“片足ケンケン”を用いたドリルです。リード脚を伸ばし、着地の際に加速を得る方法、そして股関節の入れ替えをスムーズに行うための方法を体感します。

- ◎Trail Leg Keep
- ◎Lead Leg Keep

▶ Supplement

股関節と体幹のトレーニングドリルです。「Ryusho Drill」は、ハードリング動作を想定した股関節のエクササイズです。同時に姿勢維持の効果も高まります。

- ◎Swing Front
- ◎Swing Side
- ◎Ryusho Drill (Swing)
- ◎Ryusho Drill (Standing Lead Leg)
- ◎Ryusho Drill (Standing Trail Leg)
- ◎Ryusho Drill (Knee on Lead Leg)
- ◎Ryusho Drill (Knee on Trail Leg)
- ◎Hurdle Through (Crawl)
- ◎Hurdle Through (Side)
- ◎Hurdle Through (Front)

▶ Hill Drill on the Hill

坂を使ったトレーニングドリルです。股関節と肩関節の連動、協調性を高めるため、空中でのバランスをつかむための練習法を紹介しています。

- ◎Crawl
- ◎Back Crawl
- ◎Crawl wide
- ◎Sitting Hurdling



動きのメカニズムから生まれた、
“いちばん速く跳ぶ”ドリル集